

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gangguan mental merupakan masalah serius yang dialami oleh banyak individu pada masa kini. Di kawasan Asia, India menduduki peringkat tertinggi dalam jumlah penderita masalah kesehatan mental, dengan mencapai 56.675.969 kasus, diikuti oleh Indonesia sebagai negara kedua terbanyak dengan total 9.162.886 kasus (*Estimates Global Health*). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, lebih dari 19 juta penduduk usia 15-24 tahun mengalami gangguan mental emosional, sementara lebih dari 12 juta orang (sekitar 6,2%) menderita depresi, dengan prevalensi tertinggi tercatat di Sulawesi Tengah (12,3%), Gorontalo (10,3%), dan Nusa Tenggara Timur (9,7%). Selanjutnya, pada tahun 2022, survei Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) mengungkapkan bahwa 3,7% remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan kecemasan, 1% mengalami depresi, 0,9% mengalami gangguan perilaku, serta masing-masing 0,5% mengalami gangguan stres pasca trauma (PTSD) dan gangguan defisit perhatian serta hiperaktivitas (ADHD).¹

Pada tahun 2019, tercatat bahwa 1 dari 8 orang, atau sekitar 970 juta penduduk dunia, mengalami gangguan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi sebagai bentuk yang paling banyak ditemukan. Memasuki tahun 2020, jumlah individu yang mengalami gangguan tersebut meningkat secara signifikan akibat pandemi COVID-19. Data awal menunjukkan adanya kenaikan sebesar 26% pada kasus kecemasan dan 28% pada depresi berat hanya dalam kurun waktu satu tahun. Selanjutnya, pada tahun 2021, jumlah kasus kecemasan meningkat tajam dari 53,2 juta menjadi 76,2 juta kasus. Kondisi ini lebih rentan dialami oleh perempuan, dengan 51,8 juta kasus, dibandingkan laki-laki yang berjumlah 24,4 juta kasus.²

Individu dengan gangguan kecemasan umumnya merasakan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan serta intens. Gejala tersebut sering disertai ketegangan fisik, perubahan perilaku, dan gangguan kognitif. Kecemasan yang muncul cenderung sulit dikendalikan, menimbulkan tekanan yang berat, dan berpotensi berlangsung lama apabila tidak ditangani dengan tepat. Dampaknya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta memengaruhi kehidupan keluarga, sosial, pendidikan, maupun pekerjaan seseorang.

Meskipun terdapat berbagai bentuk pengobatan yang terbukti efektif, hanya sekitar 1 dari 4 orang (27,6%) yang benar-benar mendapatkan penanganan. Rendahnya angka pemanfaatan layanan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya kesadaran bahwa gangguan kecemasan merupakan kondisi kesehatan

¹ Amirah Ellyza Wahdi, *I-NAMHS Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey: National Survey Report* (Bulaksumur, Caturtunggal, Depok, Sleman, DI Yogyakarta: Center for Reproductive Health, 2022).

² World Health Organization, "Mental Health," 2022, <https://www.who.int/news-room/fact>.

yang dapat diobati, minimnya investasi dalam layanan kesehatan mental, keterbatasan tenaga kesehatan yang terlatih, serta adanya stigma sosial yang melekat di masyarakat.³

Gangguan kecemasan termasuk dalam jenis gangguan mental yang paling umum dijumpai. Menurut *World Health Organization* (WHO), gangguan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran yang berlebihan, sulit dikendalikan, Gejala lain yang dari gangguan kecemasan yaitu: Masalah berkonsentrasi atau membuat keputusan, mudah tersinggung, tegang atau gelisah, mengalami mual atau marabahaya perut, mengalami jantung berdebar-debar palpitasi, berkeringat, gugup atau gemetar, kesulitan tidur, panik terhadap bahaya yang akan datang,⁴

Perspektif Islam, pembahasan mengenai kecemasan, kegelisahan, serta ujian-ujian psikologis memiliki kedudukan yang penting dan mendapatkan perhatian dalam ajaran agama. Islam tidak hanya memandang persoalan psikologis sebagai gejala individual semata, tetapi juga sebagai bagian dari proses spiritual yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan tuhan. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa setiap ujian batiniah yang dialami manusia, termasuk rasa cemas, takut, dan gelisah, merupakan sarana untuk menguatkan keimanan serta mendidik jiwa agar semakin sabar dan tawakal.

Dalam Al-Qur'an, Allah SWT menegaskan bahwa manusia pasti akan diuji dengan berbagai bentuk cobaan, baik berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta benda, maupun kehilangan orang-orang yang dicintai. Ujian tersebut pada hakikatnya bertujuan untuk menguji sejauh mana keteguhan iman seseorang serta kesediaannya untuk tetap bersyukur dan bersabar di tengah kesulitan. Dengan demikian, kecemasan yang dialami manusia dapat dipandang sebagai salah satu bentuk ujian yang apabila dihadapi dengan sikap iman dan ketakwaan, justru akan memberikan kekuatan danketenangan batin. Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالشَّمْرِتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: “Dan sungguh, Kami akan menguji kamu dengan sesuatu ketakutan (*khawf*) dan kelaparan dan kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan; dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Ayat ini secara jelas menunjukkan bahwa rasa cemas maupun ketakutan merupakan bagian dari ketetapan Allah yang memang ditetapkan untuk manusia.

³ World Health Organization, “Anxiety Disorders,” 2023, <https://www-who.int.translate.google/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>.

⁴ World Health Organization, “Gangguan Kecemasan,” 2025, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders?utm_source.

Namun, di balik rasa cemas tersebut, terdapat janji dan kabar gembira bagi mereka yang mampu bersabar. Dengan demikian, perspektif Islam mengajarkan bahwa kecemasan bukanlah sesuatu yang semata-mata negatif, tetapi bisa menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, melatih kesabaran, serta meningkatkan kualitas spiritual seseorang.

Salah satu gangguan kecemasan yang sering terjadi adalah Kecemasan terhadap masa depan. Menurut Halgin (dalam Harahap dan Pranungsari), kecemasan adalah keadaan yang berfokus pada apa yang akan datang dan bersifat umum, berkaitan dengan saat di mana seseorang merasakan kekhawatiran atau kegugupan, ketegangan, dan ketidaknyamanan yang tidak dapat dikontrol mengenai potensi munculnya situasi yang tidak menguntungkan. Masa depan dapat dipandang baik sebagai harapan maupun sebagai ancaman. Ketika masa depan dilihat sebagai ancaman, hal ini dapat menimbulkan perasaan khawatir, ketakutan, dan tekanan yang pada akhirnya mengarah pada kecemasan, ketidakpastian, serta pandangan tentang masa depan yang masih berupa harapan.⁵

Menurut Zaleski (dalam Agus dan Luthfiah), kecemasan terhadap masa depan atau *Future Anxiety* dapat diartikan sebagai suatu kondisi ketakutan, kebingungan, dan kekhawatiran mengenai perubahan yang tidak diinginkan yang berhubungan dengan masa depan seseorang. Kondisi ini merupakan emosi atau perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul dari berbagai tantangan yang harus dihadapi dalam proses perkembangan.⁶ Faktor penyebab kecemasan terhadap masa depan antara lain ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*), kurangnya dukungan sosial, tekanan akademik, dan ketidakpastian dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan ini juga dapat memicu perilaku prokrastinasi sebagai mekanisme menghindari tekanan.⁷

Kecemasan terhadap masa depan pada dasarnya memiliki kesamaan dengan kecemasan pada umumnya, yang dapat dikenali melalui beberapa gejala. Gejala fisik muncul ketika seseorang mengalami rasa cemas, antara lain ditandai dengan kegelisahan, detak jantung yang meningkat, pusing, telapak tangan berkeringat, serta meningkatnya kepekaan tubuh. Gejala perilaku ditunjukkan melalui tindakan penghindaran tertentu yang dilakukan individu untuk mengurangi rasa cemas. Namun, perilaku ini justru berpotensi memicu munculnya kecemasan baru, karena individu berusaha mengalihkan perhatian dari kemungkinan meningkatnya rasa cemas. Sementara itu, gejala kognitif terlihat ketika individu menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan dengan memusatkan perhatian pada kemungkinan buruk di

⁵ Ira Dwiwati Harahap dan Dessy Pranungsari, "Hubungan antara konsep diri dan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi masa depan remaja jalanan," *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan* 2, no. 1 (2020): 1.

⁶ Agus Salim Luthfiah Kusuma Safitri, "Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal" 6 (2024): 2266–82.

⁷ Firanda Putri Maharani, Diah Karmiyati, dan Dian Caesaria Widyasari, "Kecemasan masa depan dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik," *Cognicia* 9, no. 1 (2021): 11–16.

masa depan yang belum tentu terjadi. Hal ini sering kali disertai dengan perasaan tidak mampu menghadapi atau menyelesaikan sumber kecemasan tersebut.⁸

Anak asuh yang berada di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) menghadapi berbagai tantangan selama masa perkembangan mereka. Dalam periode remaja, mereka juga harus memikirkan pilihan-pilihan yang ingin mereka ambil untuk masa depan mereka. Masa remaja, menurut ahli psikolog G. Stanley Hall, diartikan sebagai fase “badai dan stress”. Ini menunjukkan bahwa masa remaja adalah periode “badai dan tekanan mental”, atau saat ketika transformasi fisik, intelektual, dan emosional seseorang menghasilkan ketidakbahagiaan dan keraguan pada individu yang bersangkutan, serta konflik dengan lingkungannya.⁹

LKSA Daarunnadwah Kramatwatu merupakan tempat bagi individu yang kurang mampu dan jauh dengan keluarga. Terdapat 25 orang anak asuh di lokasi ini, rentang usia mereka mulai dari 13 tahun – 17 tahun. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bersama beberapa anak asuh di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu, teridentifikasi sejumlah permasalahan yang mereka alami, baik secara fisik, perilaku, maupun kognitif. Anak-anak mengungkapkan adanya keluhan fisik seperti, sakit kepala, dan menurunnya nafsu makan, tremor atau gemetar yang mereka kaitkan dengan rasa khawatir berlebihan terhadap hal-hal yang belum terjadi. Dari sisi perilaku, mereka juga mengungkapkan bahwa mereka cenderung menarik diri dari lingkungan sosial enggan terlibat dalam diskusi mengenai rencana sekolah lanjutan, pekerjaan, atau cita-cita mereka merasa bahwa mencapai cita-cita akan menjadi tantangan karena kurangnya dukungan keluarga dan faktor ekonomi. Sementara itu, dalam aspek kognitif, mereka mengungkapkan bahwa sering memikirkan hal-hal negatif tentang masa depan, termasuk rasa pesimis, kurangnya kepercayaan diri, hilangnya harapan, serta keraguan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan hidup suatu hari nanti.

Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi kecemasan terhadap masa depan yang muncul, peneliti menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT merupakan pendekatan terapeutik yang menggabungkan unsur spiritual dan emosional dalam rangka membantu individu melepaskan energi negatif dan memulihkan keseimbangan emosional, sehingga terapi ini cocok di terapkan di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu yang berbasis agamis. Teknik ini dikembangkan untuk mengatasi berbagai masalah emosional dan psikologis, termasuk kecemasan, stres, dan trauma. SEFT bekerja dengan cara merangsang titik-titik akupunktur tubuh sambil melibatkan afirmasi positif dan fokus pada perasaan yang muncul dalam diri individu.¹⁰

⁸ Beverley Greene Jeffrey S.Nevid, Spencer A. Rathus, *Psikologi Abnormal Di Dunia yang Terus Berubah, edisi kesembilan jilid 1* (Erlangga, 2018), 183.

⁹ Ermis Suryana et al., “Perkembangan remaja menengah awal dan implikasinya,” *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 3 (2022): 1919.

¹⁰ Maraya, *Spiritual emotional freedom technique (SEFT)*, Poltekkes Jogja Press, vol. 2, 2019.

Dalam upaya mengatasi kecemasan terhadap masa depan yang dialami oleh berbagai anak asuh di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu, berbagai metode terapi alternatif mulai dikembangkan dan diterapkan, salah satunya adalah teknik pengelolaan emosi berbasis spiritual *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada berbagai kelompok usia. Salah satu penelitian dengan judul “Efektivitas Terapi (*Spiritual Emotional Freedom technique*) dan Berdzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Osca”, hasilnya membuktikan bahwa SEFT dapat mengurangi kecemasan Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Osca.¹¹

Penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mengurangi Kecemasan terhadap Masa Depan pada anak asuh yang berada dalam LKSA masih belum banyak di eksplorasi. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna mengetahui sejauh mana penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat membantu anak-anak yang berada dalam Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) untuk mengurangi Kecemasan terhadap masa depan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan intervensi psikologis yang lebih efektif bagi anak-anak di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu, khususnya dalam mengelola kecemasan mereka. Dengan demikian, penerapan SEFT dapat menjadi salah satu alternatif yang bermanfaat untuk mendukung kesejahteraan emosional anak-anak yang menghadapi masa depan yang tidak pasti.

Berdasarkan latarbelakang yang sudah di jelaskan diatas, peneliti berminat untuk meneliti tentang “Efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* Dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan Pada Anak Asuh Di LKSA Darunnadwah Kramatwatu” untuk menemukan jawaban mengenai pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam mengurangi kecemasan terhadap masa depan terhadap anak Asuh di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Daarunnadwah Kramatwatu.

B. Identifikasi Masalah

1. Anak-anak asuh di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu mengungkapkan adanya keluhan fisik seperti, sakit kepala, dan menurunnya nafsu makan, tremor atau gemetar yang mereka kaitkan dengan rasa khawatir berlebihan terhadap hal-hal yang belum terjadi. Dari sisi perilaku, mereka juga mengungkapkan bahwa mereka cenderung menarik diri dari lingkungan sosial enggan terlibat dalam diskusi mengenai rencana sekolah lanjutan, pekerjaan, atau cita-cita mereka merasa bahwa mencapai cita-cita akan menjadi tantangan karena kurangnya dukungan keluarga dan

¹¹ Siswanto, Pandu Aseta, dan Frida Indriani, “Efektivitas terapi seft (spiritual emotional freedom technique) dan berdzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa prodi d3 keperawatan dalam menghadapi osca,” *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 12, no. 2 (2024): 313–21.

faktor ekonomi. Sementara itu, dalam aspek kognitif, mereka mengungkapkan bahwa sering memikirkan hal-hal negatif tentang masa depan, termasuk rasa pesimis, kurangnya kepercayaan diri, hilangnya harapan, serta keraguan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan hidup suatu hari nanti.

2. LKSA Daarunnadwah Kramatwatu masih belum memiliki tenaga ahli atau psikolog yang membantu anak-anak asuh untuk mengatasi kecemasan terhadap masa depan
3. Masih belum banyaknya penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk mengurangi kecemasan terhadap masa depan di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu.

C. Batasan dan Rumusan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Penelitian difokuskan pada anak asuh di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu.
2. Penelitian ini hanya meneliti Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam mengurangi salah satu jenis kecemasan yakni kecemasan terhadap masa depan
3. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuantitatif

Berdasarkan latarbelakang masalah dan batasan masalah diatas, rumusan masalah yang peneliti kemukan yakni

1. Bagaimana keadaan kecemasan terhadap masa depan anak asuh di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu sebelum diberikan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)?
2. Bagaimana keadaan kecemasan terhadap masa depan anak asuh di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu sesudah diberikan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)?
3. Apakah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dalam mengurangi kecemasan terhadap masa depan pada anak asuh di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui keadaan kecemasan terhadap masa depan anak asuh di LKSA sebelum diberikan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)
2. Untuk mengetahui keadaan kecemasan terhadap masa depan anak asuh di LKSA setelah diberikan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)
3. Untuk mengetahui efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam mengurangi kecemasan terhadap masa depan anak asuh di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan akan dapat menjadi sumber referensi yang dapat menambah pengetahuan dan pemahaman serta wawasan tentang Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam mengurangi kecemasan terhadap masa depan Asuh Di LKSA Daarunnadwah

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Anak Asuh di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan anak-anak asuh tentang terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang dapat digunakan juga sehari-hari untuk mengurangi kecemasan terhadap masa depan atau kecemasan lainnya, sehingga mereka bisa mengembangkan keterampilan mengelola emosi dan dapat lebih siap menghadapi situasi yang sulit kedepannya.

b. Bagi Konselor di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi kepada konselor untuk menjadikan SEFT sebagai alat intervensi yang efektif untuk membantu anak asuh mengatasi kecemasan terhadap masa depan atau kecemasan lainnya.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini juga diharapkan dapat mendorong penelitian selanjutnya mengenai *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan kecemasan terhadap masa depan pada anak asuh di LKSA, sehingga dapat terus diperoleh informasi yang lebih komprehensif mengenai masalah tersebut.

F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Penelitian oleh Budi Kristanti (2023) berjudul "*Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Perilaku Merokok pada Remaja*". Subjek penelitian ini adalah remaja di Kelurahan Tipes, Kecamatan Serengan, Kota Surakarta, Jawa Tengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi SEFT terbukti efektif dalam menurunkan kebiasaan merokok. Rata-rata konsumsi rokok sebelum diberikan intervensi SEFT adalah 6 batang per hari, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 3,6 batang per hari. Kesimpulan penelitian menyatakan bahwa SEFT berpengaruh signifikan dalam menurunkan perilaku merokok pada remaja ($p = 0,001$).¹²

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Budi Kristanti yaitu menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai intervensi yang diberikan kepada subjek penelitian. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah subjek nya berfokus pada remaja yang berada di Kelurahan Tipes, Jawa Tengah dan masalahnya adalah perilaku merokok pada remaja,

¹² Budi Kristanto dan Ratna Indriati, "Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Remaja," *Jurnal Ilmu Kesehatan* 11, no. 1 (2023): 53–63.

2. Penelitian oleh Siswanto (2024) berjudul “*Efektivitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dan Berdzikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan dalam Menghadapi OSCA*”. Penelitian melibatkan 35 responden, terdiri atas 7 laki-laki (20%) dan 28 perempuan (80%), seluruhnya beragama Islam. Sebelum diberikan intervensi SEFT dan berdzikir, 21 mahasiswa (60%) mengalami kecemasan ringan, 12 mahasiswa (34,3%) kecemasan sedang, dan 2 mahasiswa (5,7%) kecemasan berat. Setelah intervensi, hasil menunjukkan 14 responden (40%) tidak lagi mengalami kecemasan, 14 responden (40%) berada pada kategori kecemasan ringan, 7 responden (20%) pada kecemasan sedang, dan tidak ada yang berada pada kecemasan berat (0%). Data tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan secara signifikan.¹³

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Siswanto yaitu menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai intervensi yang diberikan kepada subjek penelitian. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah subjek nya berfokus pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan masalahnya adalah Kecemasan menghadapi osca, sedangkan penelitian ini berfokus pada anak asuh di LKSA dan masalahnya kecemasan terhadap masa depan

3. Penelitian oleh Ahmad Alawy (2022) dengan judul “*Efektivitas SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Mengurangi Ketergantungan Obat pada Lansia*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi SEFT mampu membantu lansia mengurangi ketergantungan obat, sekaligus mengubah pola pikir negatif menjadi positif, sehingga berdampak pada meningkatnya daya tahan tubuh serta sikap mental yang lebih sehat. Hasilnya Terapi SEFT tersebut efektif menyembuhkan ketergantungan obat pada lansia dan mengubah pemikiran negatif lansia menjadi pemikiran positif yang menyebabkan lansia memiliki kekebalan tubuh dan pemikiran positif lansia.¹⁴

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Alawy yaitu menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai intervensi yang diberikan kepada subjek penelitian. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah subjek nya berfokus pada Lansia masalahnya adalah ketergantungan obat, sedangkan penelitian ini berfokus pada anak asuh di LKSA dan masalahnya kecemasan terhadap masa depan.

4. Penelitian oleh Nesia Mu’asyara (2024) berjudul “*Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique pada Konsentrasi Belajar Anak Usia*

¹³ Siswanto, Aseta, dan Indriani, “Efektivitas terapi seft (spiritual emotional freedom technique) dan berdzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa prodi d3 keperawatan dalam menghadapi osca.”

¹⁴ Ahmad Alawy et al., “Efektivitas Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengurangi Ketergantungan Obat Pada Lansia,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal* 13, no. 02 (2022): 116–25, <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.515>.

Dini di Pendidikan Anak Usia Dini Diniyah Putri Lampung". Analisis data menggunakan uji *independent sample t-test* dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,00 < 0,05$, yang berarti terapi SEFT terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak usia dini di PAUD tersebut.

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Nesia Mu'asyara yaitu menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai intervensi yang diberikan kepada subjek penelitian. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah subjek nya berfokus pada Anak Usia Dini di PAUD masalahnya adalah Konsentrasi belajar, sedangkan penelitian ini berfokus pada anak asuh di LKSA dan masalahnya kecemasan terhadap masa depan

5. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Rejeki, dkk pada tahun 2022 dengan judul "Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea*, hasilnya terapi SEFT dapat mengurangi Kecemasan Pasien sebelum dilakukan operasi. Pada penelitian ini teknik yang digunakan uji normalitas Shapiro wilk dan analisis data uji Wilcoxon didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukannya terapi SEFT memiliki mean 4,86 dengan cemas sedang 92,9% dan cemas ringan 7,1% sedangkan setelah dilakukannya SEFT didapatkan hasil mean 3,96 dengan cemas sedang 67,9% dan cemas ringan 32,1%. Hasil analisis menunjukkan ($p \text{ value} = 0,000 < 0,05$) artinya ada pengaruh terhadap pemberian terapi SEFT pada tingkat kecemasan pasien pre operasi *Sectio Caesarea*. Dari hasil penelitian ini pasien *Sectio Caesarea* dapat dilakukan terapi SEFT untuk mengurangi kecemasan sebelum dilakukan operasi.¹⁵

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Sri Rejeki yaitu menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai intervensi yang diberikan kepada subjek penelitian. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah subjek nya berfokus pada pasien pre operasi masalahnya adalah Kecemasan pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea*, sedangkan penelitian ini berfokus pada anak asuh di LKSA dan masalahnya kecemasan terhadap masa depan

G. Definisi Oprasional

1. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT): SEFT adalah suatu terapi yang menggabungkan energi spiritual dan kekuatan psikologis, dengan cara memberikan tekanan (tapping) pada titik-titik meridian pada tubuh sambil memberikan do'a, mengucapkan afirmasi positif dan melakukan pernapasan dalam. serta dapat

¹⁵ Sri Rejeki et al., "Efektivitas Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea*," *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 13, no. 2 (2022): 543–48, <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i2.1515>.

menyembuhkan masalah fisik dan emosional individu sehingga individu bisa mengatasi persoalan yang di hadapinya. Menurut Ahmad Faiz Zainudin Terapi SEFT merupakan terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup. Rangkaian yang dilakukan adalah "*the set up*" (menetralisir energi negatif yang ada di tubuh), "*the tune-in*" (mengarahkan pikiran pada tempat yang dirasakan), dan "*the tapping*" (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh manusia).

2. Kecemasan terhadap Masa Depan: kecemasan terhadap masa depan merupakan suatu keadaan yang ditandai oleh rasa takut, kekhawatiran serta cemas terhadap kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak menyenangkan dan perubahan yang tidak diharapkan di masa depan, umumnya perasaan tersebut memunculkan perasaan tidak menyenangkan dan memunculkan respon fisik (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan respon psikologi (panik, bingung, tegang, sulit berkonsentrasi , Menurut Zaleski menjelaskan bahwa kecemasan terhadap masa depan memuat sebuah kondisi ketidakpastian, ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan terhadap berbagai perubahan yang tidak diinginkan terjadi di masa mendatang pada diri individu.